

## Arabic Translation

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة طبية عاجلة ولكنها لا تهدد حياتك فإتصل ب 111 أولاً بدلاً من الذهاب مباشرة إلى الطوارئ. سيساعدك NHS 111 على الفور ويوجهك إلى أفضل خدمة لإحتياجاتك. وإذا لزم الأمر ، سيتصل بك أخصائي رعاية صحية NHS 111

متاح على مدار ٢٤ ساعة في اليوم. يمكنك الوصول إليه عبر الإنترنت على [nhs.uk.111](https://nhs.uk/111) أو على تطبيق NHS، أو عن طريق الإتصال ب 111 مجاناً

١٠ خطوات للبقاء بصحة جيدة

١- كن على علم بالرعاية الذاتية من وجود خزانة أدوية جيدة التجهيز، إلى التطبيقات التي يمكنك تنزيلها، هناك الكثير الذي يمكنك القيام به للحفاظ على صحتك. حاول تنزيل تطبيق HANDi، يمكنك أيضاً تنزيل تطبيق getUbetter، الذي يوفر دعماً على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع للإصابة الشائعة مثل آلام الظهر ، الساق ، والكاحل.

٢- تعرف على الصيدلية المحلية الخاصة بك. الصيادلة الموجودين في الصيدلية المحلية لديهم الخبرة في الأدوية ويمكنهم المساعدة في المشكلات الصحية الطفيفة. كما يمكنهم تقديم المشورة الطبية والأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية لمجموعة من الأمراض البسيطة مثل السعال، البرد، مشاكل البطن، الأوجاع و الألم. للحصول على المعلومات اللازمة قم بزيارة [nhs.uk/service-search/pharmacy](https://nhs.uk/service-search/pharmacy)

٣- إعتني بصحتك العقلية. هذه أوقات عصيبة. وجود العائلة والأصدقاء يساعدك للحصول على الدعم، بالإضافة إلى قضاء بعض الوقت مع نفسك والحصول على الهواء النقي. بعض أرقام الهواتف المفيدة:  
Samaritans (السامريون) ١١٦١٢٣  
CALM ( للرجال ) ٠٨٠٠٥٨٥٨٥٨  
Papyrus (ورق البردي) إذا كنت أقل من ٣٥ سنة ٠٨٠٠٠٦٧٤١٤١  
للأطفال أقل من ١٩ سنة ٠٨٠٠١١١١  
The Silver line (للبالغين) ٠٨٠٠٤٧٠٨٠٩٠

٤- الحصول على اللقاح من المهم أن تحمي نفسك و أحبائك من كوفيد ١٩. اللقاح هو أفضل دفاع لنا ضد الفيروس ولم يفت الأوان بعد للحصول على لقاحك الأول أو الثاني أو المعزز، إذا كنت جاهزاً الآن. أنت بحاجة إلى الثلاث لقاحات للحصول على أفضل حماية ممكنة. يمكن الحصول على أحدث المعلومات من [nhs.uk](https://nhs.uk) أو [grabajab.net](https://grabajab.net)

٥- أعرف قبل أن تذهب يمكن أن يساعدك تطبيق NHS 111 إذا كانت لديك مشكلة طبية طارئة ولست متأكداً مما يجب عليك فعله. حيث يعمل بها متخصصون في الحالات الطبية طوال النهار والليل، لذلك هناك دائماً شخص ما متاح لخدمتك. للحصول على مزيد من المعلومات يمكنك زيارة الموقع [nhs.uk.111](https://nhs.uk.111) أو الإتصال ب ١١١

٦- مارس التمارين الرياضية لترسم الإبتسامه علي وجهك. كن نشيطاً، وإستمتع بالوجود في الأماكن المفتوحة مع إتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، كل ذلك يؤثر إيجابياً على ما تشعر به. كما أن التخلص من العادات السيئة مثل التدخين وتقليل الكحوليات والكافيين يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على مزاجك. للمزيد من المعلومات قم بزيارة [nhs.uk/every-mind-matters](https://nhs.uk/every-mind-matters)

٧- التسجيل في العيادة المحلية الخاصة بك (GP). التسجيل لدى ممارس عام سهل ، حيث تقدم العيادات مواعيد وجها لوجه وعبر الإنترنت.

للحصول على المزيد من المعلومات حول التسجيل في العيادات المحلية قم بزيارة  
[nhs.uk/nhs-services/gps](https://nhs.uk/nhs-services/gps)

٨- إبق آمنًا. أكثر من أي وقت مضى، من المهم الإعتناء بأنفسنا ومن حولنا. لا يزال كوفيد ١٩ يشكل خطرا صحيا جسيما. دع الهواء النقي يدخل و أترك مسافة إذا إلتقيت بأشخاص في الأماكن المغلقة. يعد الإجتماع في الهواء الطلق أكثر أمانا. ضع في إعتبارك إرتداء غطاء الوجه في الأماكن المزدحمة و المغلقة . ربما تفضل البقاء في المنزل إذا كنت لا تشعر بقدرتك على حماية الآخرين بنسبة ١٠٠%

٩- الإنخراط مع مجتمعك المحلي التطوع هو فرصة لتقديم شئ ما للمجتمع وإحداث فرق في الأشخاص المحيطين بك. يمكنك أيضا تطوير مهارات جديدة أو زيادة خبرتك ومعرفتك الحالية. يمكن للأعمال الخيرية أن تعزز ثققتك بنفسك، إحترامك لذاتك وتحسين مزاجك.

١٠-للحصول على كل المعلومات التي تحتاجها  
قم بزيارة الموقع  
[bnssghealthiertogether.org.uk/wellbeing](https://bnssghealthiertogether.org.uk/wellbeing)  
أو عن طريق مسح الباركود